

BEDIENUNGS-ANLEITUNG

VISION FITNESS

U70
COMMERCIAL FITNESS BIKE

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Fahrradtrainers. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Vision Fitness Fahrradtrainer ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Fahrrad kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Fahrrad überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitnesstrainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Servicearbeiten an Ihrem Fitnesstrainer sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

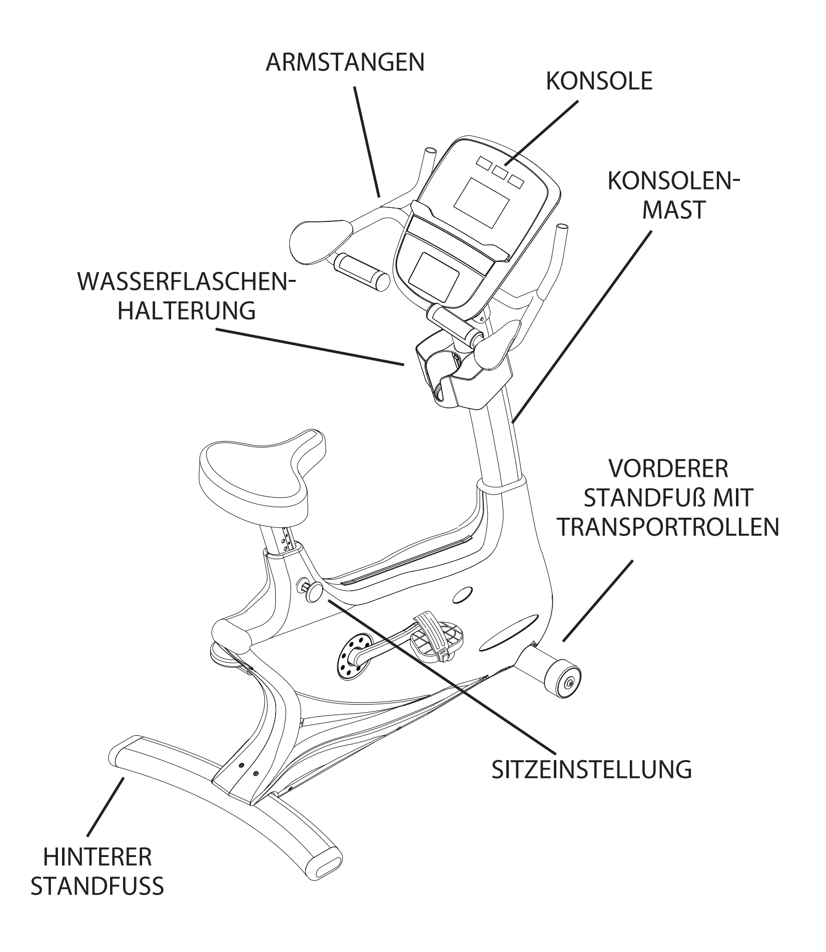
Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen
Tel: 02234-9997-100
Fax: 02234-9997-200
Email: info@visionfitness.de

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

KONSOLE

ALLGEMEIN


ARMSTANGEN
KONSOLE
KONSOLEN-
MAST
WASSERFLASCHEN-
HALTERUNG
VORDERER
STANDFUß MIT
TRANSPORTROLLEN
SITZEINSTELLUNG
HINTERER
STANDFUSS

SICHERHEITSHINWEISE
BITTE BEWAHREN SIE DIESE AUF

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät nutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt, sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

WARNUNG! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur, wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Fahrradtrainers, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert, beschädigt ist oder unter Wassereinfluss stand. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Fachhändler.
- Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien.
- Das Gerät sollte nicht von Personen über 190 Kilogramm benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
- Schalten Sie den Schalter auf AUS, ziehen Sie das Stromkabel, um das Gerät auszuschalten.
- Drehen Sie die Pedalarme nicht per Hand.
- Dieses Gerät entspricht der EN957-1/-5SA.

KINDER
- Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Trainingsgerät einhalten.
- Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen unbeaufsichtigt das Trainingsgerät benutzen.
- Kinder über 12 Jahren dürfen das Trainingsgerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUR NUTZUNG IHRES VISION FITNESS FAHRRADTRAINERS

ACHTUNG! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit während des Trainings zu sich.

WARNUNG

Die Herzfrequenzmessung ist keine medizintechnische Funktion. Zu exzessives Training kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie bei Schwindelgefühl sofort das Training.

REINIGUNG

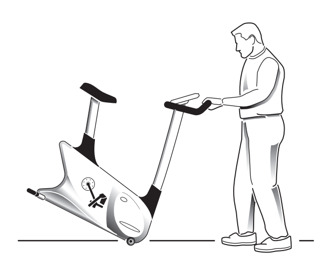
- Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

AUFBAU

Wir empfehlen Ihnen Ihren Vision Fitness Trainer von einem autorisierten Fachhändler aufstellen zu lassen. Sollten Sie Ihr Fitnessgerät jedoch selbst aufbauen wollen, lesen und beachten Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die beigefügte Aufbauanleitung. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Händler.

TRANSPORT

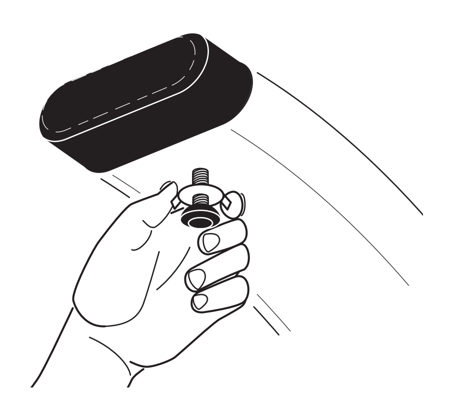
Ihr Vision Fitness Gerät ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Um Ihr Upright Bike zu transportieren, umfassen Sie die Armstangen, kippen Sie das Gerät zu sich und rollen es mit Hilfe der Transportrollen. (Vgl. Bild)



ACHTUNG: Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

SICHERER STAND

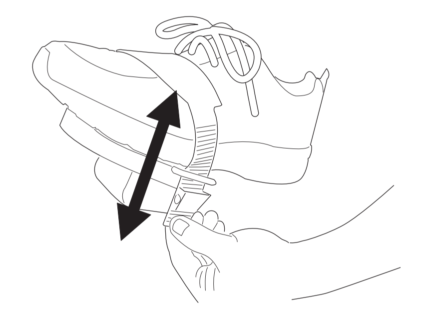
Falls Ihr Trainingsgerät, nachdem Sie es an der gewünschten Position aufgestellt haben, wackelt, müssen Sie die höhenverstellbaren Schrauben so einstellen, dass der Heimtrainer auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagrecht steht. Lösen Sie die Mutter unten an der Schraube, um die Schraube zu drehen. Drehen Sie die Schraube nach links oder rechts, bis das Gerät waagrecht steht. Fixieren Sie die Mutter, indem Sie sie gegen den hinteren Standfuß festziehen





RIEMENEINSTELLUNG

Die Pedale sind mit einem Riemen ausgestattet, um zwischen Fuß und Pedal einen guten Zusammenhalt zu erreichen. Der Riemen lässt sich einfach an jedem Fuß anpassen. Ziehen Sie den Riemen einfach am Riemenende stramm, dieser rastet durch die Klick-Funktion selbstständig ein. Zum Lösen des Riemens den Klickverschluss drücken.



SITZEINSTELLUNG

Halten Sie mit der einen Hand den Sitz fest und ziehen Sie mit der anderen Hand den Einstellknopf gegen die Federkraft heraus. Sitzhöhe einstellen und den Knopf einrasten lassen. Drücken Sie den Sitz nach unten, um sicher zu gehen, dass der Einstellknopf richtig eingerastet ist.



SITZPOSITION

Positionieren Sie Ihren Fußballen auf dem Pedal. Der Sitz ist richtig eingestellt, wenn das Knie bei entferntester Pedalstellung leicht gebeugt ist und Sie ohne Probleme treten können. Sie sollten dabei nicht das Gewicht verlagern müssen.



STROMVERSORGUNG

Der U70 Fahrradtrainer ist mit einem Generator ausgestattet. Sobald Sie mit dem Treten beginnen und über 20 UPM (Umdrehungen pro Minute) erreichen, wird die Konsole mit Strom versorgt und springt an. Sobald Sie mit dem Treten aufhören, verschwindet die Konsolenanzeige. Die Konsole ist dennoch mit einer 9 Volt Batterie ausgestattet. Ihre Trainingsrückmeldungen können so für 30 Sekunden, nachdem Sie mit dem Treten aufgehört haben, gespeichert werden. Wenn Sie innerhalb der 30 Sekunden wieder mit dem Treten beginnen, werden Ihre Trainingsrückmeldungen wieder angezeigt. Sollte dies nicht passieren, muss die 9 Volt Batterie ausgetauscht werden.

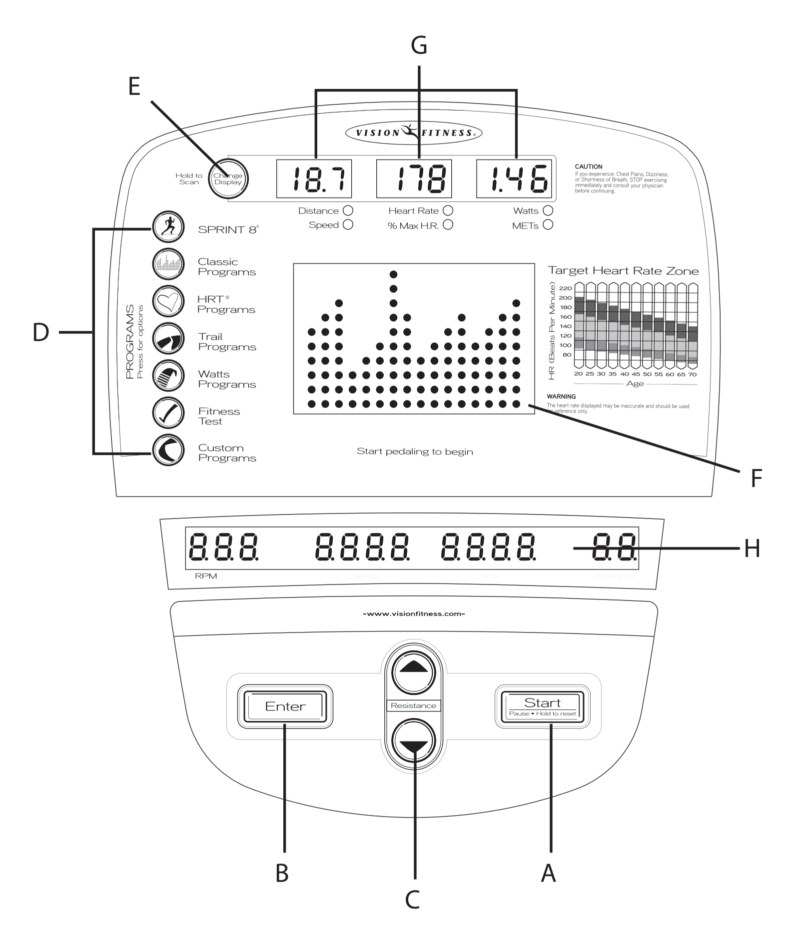
HERZFREQUENZSENSOREN

HANDPULSSENSOREN

Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen an der Konsole. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Die Konsole zeigt Ihre Herzfrequenz. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung. Es kann einige Sekunden dauern, bis Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt wird. Bei den meisten Personen erfolgt die Herzfrequenzmessung ohne Probleme. Dennoch kann es bei manchen Personen z.B. aufgrund von unregelmäßigen Herzschlägen zu einer fehlerhaften Pulsmessung kommen.

KONSOLENANZEIGE

Der Trainingscomputer erlaubt dem Benutzer ein Trainingsprogramm zu wählen, das dem gewünschten Trainingsziel entspricht. Durch die Anzeige erhält der Benutzer eine Rückmeldung zu jeder Trainingseinheit, so dass er Verbesserungen in seiner Ganzkörperfitness verfolgen kann.



KONSOLENBESCHREIBUNG

A. START / FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN

Drücken Sie die Starttaste, um im manuellen Programm mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie mit den ▲/ ▼- Tasten den Widerstand anpassen. Trainingsinformationen werden mit den voreingestellten Werten berechnet.

PAUSE: Drücken Sie die Starttaste, um Ihr Training für bis zu 30 Sekunden zu unterbrechen. Drücken Sie die Starttaste erneut, um mit dem Training wieder fortzufahren.

NULLSTELLUNG: Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzustellen.

B. EINGABE

Drücken Sie Eingabe, um von Ihnen eingegebene Informationen wie z.B. Alter, Gewicht oder Widerstand zu bestätigen.

C. ▲/ ▼- TASTEN

Mit den ▲/ ▼- Tasten können Sie im Einstellmodus Ihre gewünschten Werte einstellen. Während des Trainings können Sie den Widerstand und im Herzfrequenzprogramm die Zielherzfrequenz anpassen.

D. PROGRAMMTASTEN

Mit den Programmtasten haben Sie sofortigen Zutritt zu Ihren beliebtesten Trainingsprogrammen. Drücken Sie eine Programmtaste mehrmals, um die verschiedenen Programmoptionen einzusehen. Oder drücken Sie die Programmtaste einmal und durchlaufen Sie die Programmoptionen mit den ▲/ ▼- Tasten.

E. ANZEIGENWECHSEL / FÜR ANZEIGENWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN

Drücken Sie während des Trainings diese Taste, um zwischen Rückmeldungen zu wechseln. Halten Sie für einen automatischen Anzeigewechsel die Taste für Anzeigenwechsel für 3 Sekunden gedrückt.

KONSOLENBESCHREIBUNG

F. PROFILANZEIGE

In diesem Fenster werden mit Hilfe einer Punktmatrix die bevorstehenden und absolvierten Trainingssegmente und die verschiedenen Widerstandstufen jedes Segments angezeigt.

G. RÜCKMELDUNGSFENSTER

Dieses Fenster zeigen Ihnen Schritt für Schritt Anweisungen im Einstellmodus, Rückmeldungen und motivierende Nachrichten während des Trainings.

RÜCKMELDUNGEN: Während des Trainings zeigen Ihnen diese Fenster Rückmeldungen über Ihr Training, wie:

GESCHWINDIGKEIT: Die Trittgeschwindigkeit in mph oder km/h.

ENTFERNUNG: Zurückgelegte Entfernung in Meilen oder Kilometer.

WATT: Maß der Belastung.

METS: Messung des Sauerstoffverbrauchs. 1 Met entspricht annähernd der Menge des Sauerstoffverbrauchs pro Minute in Ruhe.

HERZFREQUENZ / HERZFREQUENZRÜCKMELDUNGEN: Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz und die prozentuale maximale Herzfrequenz (% Herzfrequenz). In den HRT Programmen wird Ihre Zielherzfrequenz angezeigt.

HINWEIS: Nach dem Training werden Ihre Ergebnisse als Durchschnittswerte der gesamten Trainingszeit angezeigt. Ausgenommen Entfernung und Kalorien, hier werden die Gesamtergebnisse des Trainingsprogramms angezeigt.

H. NACHRICHTENFENSTER

Dieses Fenster zeigt Ihnen Schritt für Schritt Anweisungen im Einstellmodus, Rückmeldungen und motivierende Nachrichten während des Trainings.

ZEIT: Ablaufende oder fortlaufende Trainingszeit.

UPM: Umdrehungen pro Minute. Eine Umdrehung entspricht einem Doppelschritt.

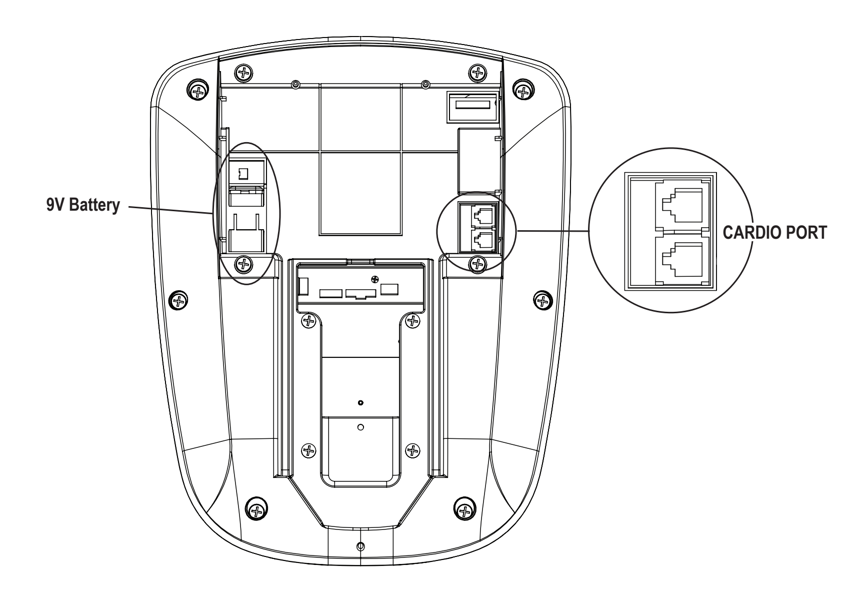
KALORIEN: Geschätzte Angabe der verbrannten Kalorien.

WIDERSTAND: Momentaner Widerstandslevel.

CARDIO PORT

An der Rückseite Ihrer Konsole befindet sich ein Anschluss an dem beispielsweise ein Unterhaltungssystem wie Cardio Theatre angeschlossen werden kann. Verwenden Sie hierfür den unteren Anschluss

Diese Anschlüsse befinden sich auf der Rückseite der Konsole unter der abnehmbaren Abdeckung.



BATTERIE: Ihre Konsole ist mit einer 9 Volt Batterie ausgestattet, um Ihre Trainingsrückmeldungen anzuzeigen.

PROGRAMMÜBERBLICK



SPRINT 8 ist ein anaerobes Intervallprogramm. Steigert Ihre Ausdauer durch effektive Muskelbelastung.



KLASSIKPROGRAMME

MANUAL / MANUELL

Widerstandsgrad bleibt konstant, kann aber mit den ▲/▼- Tasten geändert werden.

INTERVALLS / INTERVALL

Verbessert Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer durch Wechsel zwischen leichten und starken Widerständen.

FAT BURN / FETTVERBRENNUNG

Geringer Widerstandslevel, aber mit längerer Trainingszeit, um gezielt Körperfett zu verbrennen (wir empfehlen eine Trainingszeit von 30 – 60 Minuten).

RANDOM / ZUFALL

Dieses Programm bringt Abwechslung in Ihren Trainingsalltag. Sie wählen einen Widerstandslevel im Einstellungsmenü und der Computer wir anhand dieses Widerstandseinstellung den Widerstandslevel für jedes Segment bestimmen.



HRT PROGRAMME

ZIEL HRT

In diesem Programm können Sie Ihre Zielherzfrequenz selbst bestimmen. Das Ziel HRT Programm hält Sie durch einen automatischen Widerstandswechsel in Ihrer Zielherzfrequenz. Der Benutzer muss während des Programms die Handpulssensoren umgreifen oder einen Brustgurt tragen.

HRT GEWICHTSREDUZIERUNG

Trainieren Sie mit geringerer Intensität und verbrennen Sie ein Höchstmaß an Kalorien Ihrer körpereigenen Fettreserven. Der Benutzer muss während des Programms die Handpulssensoren umgreifen oder einen Brustgurt tragen. Das Programm stellt den Widerstand selbständig so ein, dass Sie bei 65 % Ihrer max. Herzfrequenz trainieren.

HRT INTERVALL

Das Intervallprogramm verbessert Ihre Leistungsfähigkeit durch einen ständigen Widerstandswechsel zwischen Leistungsintervallen von 80 % und 70 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz. Der Benutzer muss während des Programms die Handpulssensoren umgreifen oder einen Brustgurt tragen.

HRT HÜGEL

Dieses Programm erhöht den Widerstand automatisch auf 65 %, 70 % 75 % und 80 % Ihrer geschätzten maximalen Herzfrequenz, um Ihre Kraft und Ausdauer zu verbessern.



KILOMETERLÄUFE

KILOMETERLAUF 10K
Dieses Programm endet nach 10 Kilometern. Versuchen Sie Ihre vorherige Zeit zu schlagen.

KILOMETERLAUF 15K
Dieses Programm endet nach 15 Kilometern. Versuchen Sie Ihre vorherige Zeit zu schlagen.

KILOMETERLAUF 20K
Dieses Programm endet nach 20 Kilometern. Versuchen Sie Ihre vorherige Zeit zu schlagen.

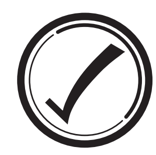


WATT PROGRAMME

KONSTANT WATT
In diesem Programm können Sie Ihre gewünschte Wattzahl bestimmen. Das Programm wird dann den Widerstandslevel automatisch anpassen, um Sie in Ihrer gewünschten Wattzahl zu halten.

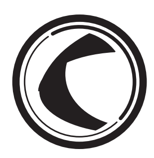
INTERVALL WATT
In diesem Programm können Sie eine hohe und eine niedrige Wattzahl einstellen. Das Intervall Watt Programm wechselt automatisch zwischen der hohen und niedrigen Wattzahl, um ein effektives und anstrengendes Training zu ermöglichen.

HÜGEL WATT
In diesem Programm können Sie vier Wattstufen eingeben. Die vier Wattlevels wechseln sich in Intervallen von 1 Minute ab, bis Ihre eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist. Perfekt für ein anspruchsvolles Training.



FITNESS TEST

Dieses Programm bestimmt anhand Ihrer Herzfrequenz Ihren Fitnesslevel. In dem fünfminütigen Test wird anhand Ihres Sauerstoffverbrauchs (VO_2 Level) und Ihrer maximalen Herzfrequenz ein genauer Fitnesslevel errechnet. Dieses Programm eignet sich hervorragend, um Ihre Fitnessfortschritte zu verfolgen. Der Benutzer muss während des Programms die Handpulssensoren umgreifen oder einen Brustgurt tragen.



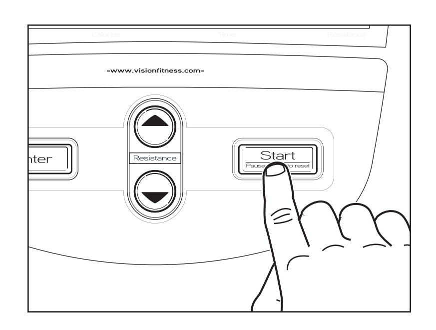
BENUTZERPROGRAMME

BENUTZER 1 – 5
Mit den 5 Benutzerprogrammen können Sie 5 verschiedene Trainingseinheiten abspeichern und in Zukunft wieder verwenden. Sie können Sie Trainingseinheiten jederzeit speichern oder ändern. Lesen Sie mehr auf Seite 24.

PROGRAMMBENUTZUNG

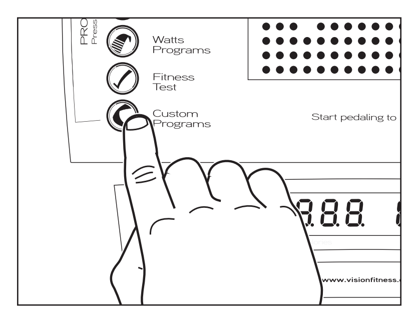
SCHNELLSTART

Der schnellste Weg, um das Training zu beginnen, ist einfach die Starttaste zu drücken. Sie überspringen dann die Programmeinstellung und trainieren im manuellen Modus. Sie können den Widerstandlevel mit den ▲ / ▼- Tasten anpassen. Rückmeldungen werden anhand der voreingestellten Werte berechnet.



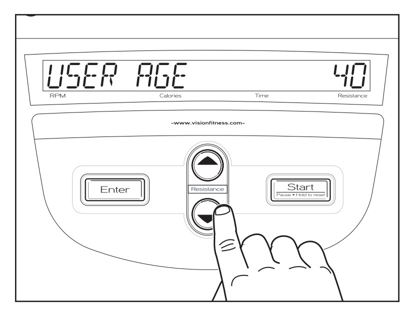
PROGRAMMAUSWAHL

Es gibt 7 Programmtasten. Das Sprint 8 Programm hat eine eigene Programmtaste, die anderen Programmtasten beinhalten verschiedene Programme. Drücken Sie eine Programmtaste mehrmals, um die verschiedenen Programmoptionen einzusehen. Oder drücken Sie die Programmtaste ein Mal und durchlaufen Sie die Programmoptionen mit den ▲ / ▼- Tasten. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.



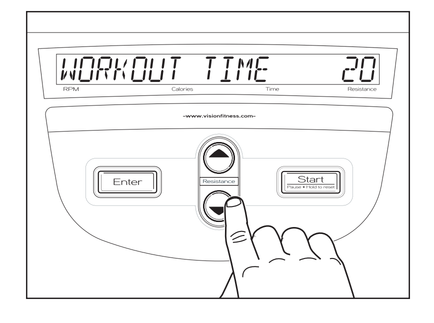
ALTERSEINGABE

Geben Sie mit den ▲ / ▼-Tasten Ihr Alter ein, sobald Sie der Lauftext dazu auffordert. Die korrekte Alterseingabe ist ausschlaggebend für HRT Programme und die Berechnung der prozentualen maximalen Herzfrequenz.



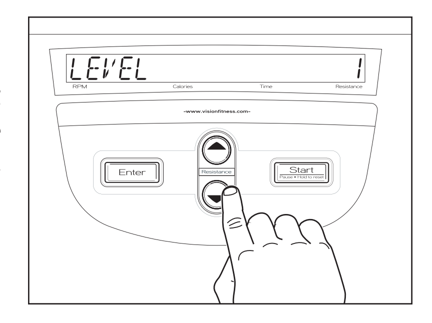
ZEITEINGABE

Geben Sie mit den ▲ / ▼-Tasten eine Trainingszeit ein, sobald Sie der Lauftext dazu auffordert.



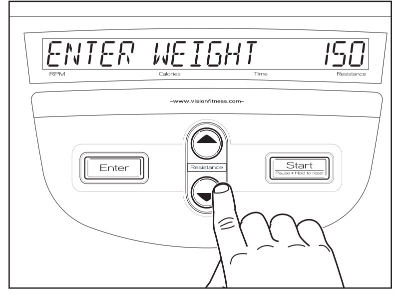
WIDERSTANDSWAHL

Geben Sie mit den ▲ / ▼-Tasten einen Widerstandslevel ein, sobald Sie der Lauftext dazu auffordert. Es gibt insgesamt 20 Widerstandslevels. Die Anzahl der Widerstandslevels ist in den Programmprofilen unterschiedlich.



GEWICHTSAUSWAHL

Geben Sie mit den ▲ / ▼- Tasten Ihr Gewicht ein, sobald Sie der Lauftext dazu auffordert. Diese Information ist ausschlaggebend für Kalorien- und Metsberechnungen.



Das Bremssystem ist elektronisch einstellbar. Folgende Trainingsgeschwindigkeit und Widerstandseinstellung stellen Referenzwerte dar.

UPM	LEVEL	ANZEIGE (WATT)
50	4	45
	5	55
	9	98
60	12	152
	16	200
70	17	244
	20	288

Wählen Sie das Wattprogramm, müssen Sie anstatt eines Widerstandslevels eine gewünschte Wattzahl von 40 – 250 (in 5 Watt Schritten) eingeben.

Bei den HRT Programmen müssen Sie anstatt eine Widerstandslevels Ihre Zielherzfrequenz eingeben. Sie haben die Möglichkeit die angezeigte Zielherzfrequenz mit den ▲ / ▼- Tasten zu ändern.

START

Drücken Sie die Starttaste, um das Training zu beginnen.

SPRINT 8 PROGRAMM

Dieses Programm wurde zur Verbesserung der Geschwindigkeit, für den Muskelaufbau und zur Steigerung der Wachstumshormone entwickelt. Die Produktion der Wachstumshormone und eine richtige Diät sind laut Phil Campell der beste Weg für einen guten Aufbau der Muskelmasse und eine schnelle Gewichtsreduzierung (Fettverbrennung).
Weitere Informationen unter www.readysetgofitness.com (nur auf Englisch)

Das Sprint 8 Programm bietet einen ständigen Wechsel zwischen Sprintintervallen und Erholungsphasen.

1. AUFWÄRMPHASE
Langsames Ansteigen der Herzfrequenz, Atmung und einen guten Blutfluss der arbeitenden Muskeln.

2. INTERVALLTRAINING
Das Intervalltraining startet sofort im Anschluss an die Aufwärmphase mit einem von acht 30 sek. Sprintintervallen. Zwischen diesen Intervallen sind jeweils einminütige Erholungsphasen.
Das Nachrichtenfenster wird Sie dazu auffordern, während eines Sprintintervalls schneller zu treten und während eines Erholungsintervalls langsamer zu treten. Wir empfehlen eine Differenz von 40 bis 60 UPM zwischen den Sprint- und Erholungsintervallen.

3. ABKÜHLPHASE
Die Abkühlphase hilft Ihnen nach Abschluss der Trainingsintervalle wieder in einen normalen Pulsbereich zu gelangen.

Aufgrund der Tatsache dass dies ein spezialisiertes Trainingsprogramm ist, wird Ihnen die jeweilige Intervallzeit und nicht die gesamte Trainingsdauer angezeigt. Die Gesamtzeit beträgt 20 Minuten.

HERZFREQUENZTRAINING

Was ist Herzfrequenztraining?
Durch ständiges Anpassen des Widerstandes wird es ermöglicht, immer in der Herzfrequenzzielzone zu trainieren. Die Herzfrequenzprogramme steuern automatisch die Widerstandseinstellung und halten Sie so im Herzfrequenzzielzonenbereich.
Abhängig von Ihren Trainingszielen unterscheidet man zwischen: Weight Loss (Gewichtsreduzierung), Cardiovascular Endurance (Herz-Kreislauf-Ausdauer), Strength Building (Muskelaufbau).

Die Konsole bietet 4 Programme (Ziel HRT, HRT Gewichtsreduzierung, HRT Intervall und HRT Hügel). Zu weiteren Informationen sehen Sie bitte auf S. 15. Diese Programme errechnen automatisch Ihre Herzfrequenzzielzone (220 minus Alter). Es ist jedoch möglich diese nach eigenen Wünschen zu korrigieren, um persönliche Ziele zu erreichen.

HANDPULSSENSOREN

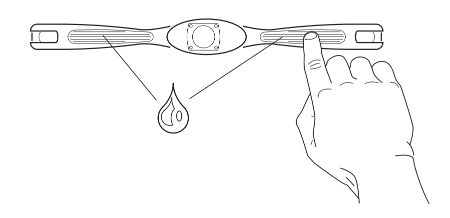
Die Handpulssensoren befinden sich an den Armstangen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Die Konsole zeigt Ihre Herzfrequenz. Es kann einige Sekunden dauern, bis Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt wird.



Hinweis: Die Handpulssensoren an den Armstangen sind ausreichend für die HRT Programme. Wir empfehlen jedoch für eine störungsfreie Herzfrequenzmessung einen telemetrischen Brustgurt.

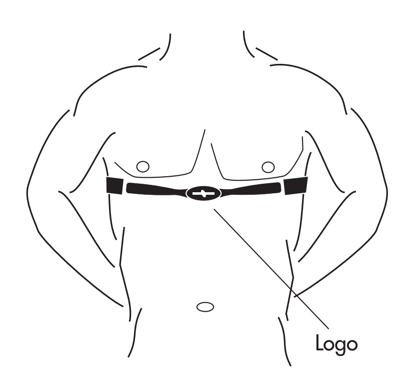
TELEMETRISCHE PULSMESSUNG MIT BRUSTGURT

Der telemetrische Brustgurt sendet Ihre Herzfrequenz über 2 Elektroden an die Konsole.
Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat und die Elektroden vorher mit etwas Wasser angefeuchtet wurden.



PLATZIERUNG DES BRUSTGURTES

Befestigen Sie den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Logo nach außen (siehe Abbildung). Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab.

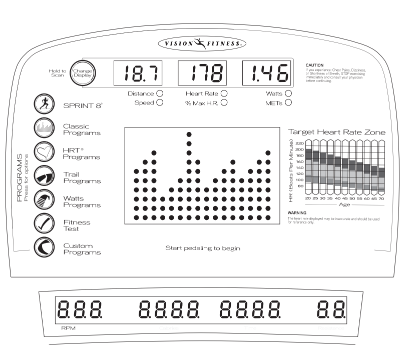


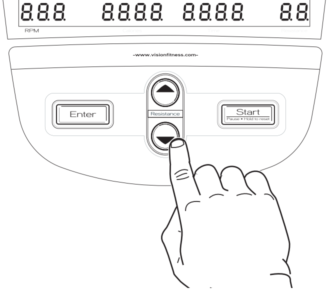
ALLE HRT PROGRAMME

Umfassen Sie während des Trainings die Handpulssensoren oder tragen Sie einen kabellosen Brustgurt, um Ihre Herzfrequenz an den Empfänger in der Konsole zu senden. Die Konsole wird durchgehend Ihre Herzfrequenz anzeigen und den Widerstandslevel so anpassen, dass Sie in Ihrer Zielherzfrequenz bleiben. Drücken Sie die Taste für Anzeigenwechsel, damit das Herzfrequenzfenster Ihre Herzfrequenz und Ihre % der maximalen Herzfrequenz anzeigt. Jedes Programm beginnt mit einer zweiminütigen Aufwärmphase. Nach dem Training startet automatisch eine fünfminütige Abkühlphase. Während der Aufwärm- und Abkühlphase kann der Benutzer den Widerstandslevel anpassen.

ZIELHERZFREQUENZ EINSTELLEN

Sie können, während Sie in einem HRT Programm trainieren, die Zielherzfrequenz anpassen. Ändern Sie mit den ▲/▼-Tasten die Zielherzfrequenz und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.





BENUTZERPROGRAMME

Das Benutzerprogramm ermöglicht Ihnen 5 verschiedene Trainingsprogramme zu erstellen. Sie können diese speichern und jederzeit verändern.

Die Einstellung für die Benutzerprogramme verläuft wie jede andere Programmeinstellung. Drücken Sie die Benutzerprogrammtaste.

1. Wählen Sie mit den ▲ / ▼- Tasten eins der fünf Benutzerprogramme.
2. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3. Wählen Sie Alter, Zeit und Gewicht
4. Drücken Sie Start

Während des ersten Programmdurchlaufs funktioniert das Programm wie ein manuelles Programm. Sie können jederzeit den Widerstand anpassen. Nach dem Training werden Sie dazu aufgefordert die Eingabetaste zu drücken, um die Einstellungen zu speichern.

Wenn Sie dieses Benutzerprogramm wieder auswählen, können Sie ein identisches Training absolvieren oder den Widerstand während des Trainings anpassen. Die Änderungen können am Ende des Trainings durch Drücken der Eingabetaste übernommen und abgespeichert werden.

BENUTZERTECHNISCHE EINSTELLUNGEN

Die benutzertechnischen Einstellungen bestehen aus 15 zusätzlichen Optionen. Verwenden Sie die benutzertechnischen Einstellungen, um Informationen zu erhalten und um bestimmte Eigenschaften oder Anzeigen der Konsole zu verändern.

ÖFFNEN DER BENUTZERTECHNISCHEN EINSTELLUNGEN

- Halten Sie die ▲ / ▼- Tasten für ungefähr 3 Sekunden gedrückt, um in die benutzertechnischen Einstellungen zu gelangen.
- Es ertönt ein Piepton.

OPTIONALE EINSTELLUNGEN

AUSWAHL	BESCHREIBUNG
MAX TIME	EINSTELLEN DER MAXIMALEN TRAININGSZEIT
USER TIME	VORGEGEBENE TRAININGSZEIT FÜR ALLE PROGRAMME
DF AGE	VORGEGEBENES ALTER FÜR ALLE PROGRAMME
DF WEIGHT	VORGEGEBENES GEWICHT FÜR ALLE PROGRAMME
DF LEVEL	VORGEGEBENER WIDERSTANDSLEVEL FÜR ALLE PROGRAMME
DF GENDER	VORGEGEBENES GESCHLECHT FÜR ALLE PROGRAMME
UNIT	GESCHWINDIGKEITSANZEIGE MEILEN ODER KILOMETER
MACHINE	BIKE ODER ELLIPTICAL
AC TIME	GESAMTE TRAININGSZEIT
AC DIST	GESAMTSTRECKE
DISPLAY TEST	TEST DER ANZEIGE (DURCHFÜHRUNG DURCH SERVICE PERSONAL)
MACHINE TEST	PRÜFUNG VON MECHANIK UND C-SAFE FUNKTION (DURCHFÜHRUNG DURCH SERVICEPERSONAL)
KEYPAD TEST	ÜBERPRÜFEN SIE DIE FUNKTIONALITÄT ALLER TASTEN
VERSION	AKTUELLE SOFTWARE VERSION
LANGUAGE	ÄNDEREN SIE DIE VORGEGEBENE SPRACHE

- Mit den ▲ / ▼- Tasten können Sie nach der Auswahl Einstellungen vornehmen.
- Halten Sie die Eingabetaste für 3 Sekunden gedrückt, um Einstellungen zu speichern.
- Halten Sie die Starttaste für 3 Sekunden gedrückt, um die benutzertechnischen Einstellungen zu verlassen.

SERVICE UND PROBLEMBESEITIGUNG

TIPPS ZUR WARTUNG

- Stellen Sie Ihren Heimtrainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Säubern Sie die Pedale regelmäßig:
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, besonders die Pedale fest angezogen sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißtropfen.
- Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel, um Ihren Heimtrainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfläche zerkratzen. Verwenden Sie kein Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.
- Säubern Sie das Gehäuse regelmäßig.

WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

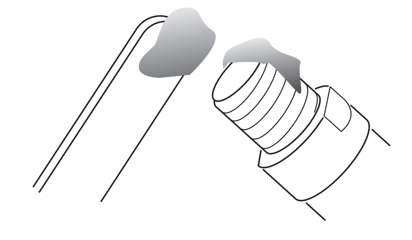
TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
KONSOLE	REINIGEN	ÜBERPRÜFEN		
SCHRAUBEN U.Ä.			ÜBERPRÜFEN	
RAHMEN	REINIGEN			ÜBERPRÜFEN
SITZGESTELL	REINIGEN	ÜBERPRÜFEN		
ARMSTANGEN	REINIGEN	ÜBERPRÜFEN		
PLASTIKABDECKUNGEN	REINIGEN	ÜBERPRÜFEN		
FUSSPEDALE	REINIGEN	ÜBERPRÜFEN	ÜBERPRÜFEN	
SITZ	REINIGEN			

FEHLERSUCHE

Unsere Fahrräder sind so konzipiert, dass Sie möglichst zuverlässig und einfach zu bedienen sind. Sollten Sie trotzdem ein Problem haben, überprüfen Sie bitte zunächst die folgenden Punkte.

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.
LÖSUNG: Stellen Sie Ihre Bewegung bzw. eine Anfangsgeschwindigkeit sicher.
LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass die Konsolenkabel angeschlossen sind.

PROBLEM: Das Fahrrad macht ein klickendes Geräusch.
LÖSUNG: Entfernen Sie mit Hilfe des beigefügten Schraubenschlüssel das linke und rechte Pedal und fetten Sie die jeweiligen Kontaktstellen. Befestigen Sie danach wieder die Pedale und überzeugen Sie sich davon, dass diese so fest wie möglich sitzen.



LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass die Pedalgurte nicht an die Plastikabdeckung schlagen.
LÖSUNG: Prüfen Sie, ob der Sitz fest eingestellt ist (siehe Seite 7 und 8).

PROBLEM: Ihr Fahrradtrainer verursacht ein quietschendes Geräusch.
LÖSUNG: Überprüfen Sie noch einmal alle Schrauben und ziehen diese gegebenenfalls nach.

HINWEIS: Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie bitte Ihr Training, schalten das Gerät aus und kontaktieren Ihren Fachhändler.

Führen Sie nur die beschriebenen Wartungen in Ihrer Bedienungsanleitung durch und versuchen Sie nicht selbst Ihren Heimtrainer zu reparieren. Kontaktieren Sie für Informationen zu Ihrem VISION FITNESS Bike, einen Fachhändler in Ihrer Nähe. Stellen Sie sicher, dass Sie die Seriennummer parat haben, diese finden Sie auf dem Etikett an dem vorderen Standfuß Ihres Fahrradtrainers.

SERIENNUMMER:________________________

MÖGLICHE FEHLERQUELLEN IHRER PULSMESSUNG PER BRUSTGURT

PROBLEM: Keine Pulsanzeige.
LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.
LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt wie in der Anleitung beschrieben an.
LÖSUNG: Der Abstand zwischen Sender (Transmitter) und Empfänger (Receiver) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.

PROBLEM: Die Pulsanzeige ist unregelmäßig.
LÖSUNG: Sie haben den Brustgurt eventuell zu locker angelegt. Überprüfen Sie dies.

HINWEIS: Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer die Position des Brustgurts. Außen liegende Fehlerquellen wie z.B. Computer, Motoren, CD-Spieler oder Fernbedienungen können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234 – 9997 – 100 an.

ZUSAMMENSTELLEN IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses Vision Fitness Trainers haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Fitness gemacht. Durch das Heimtraining entscheiden Sie selbst, wann Sie trainieren. Um jedoch Ihre Trainingsziele zu erreichen, sollten Sie sich regelmäßig bewegen.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.
Wann immer Sie ein Ziel erreicht haben, sollten Sie sich ein neues setzen, um Ihre Motivation zu erhalten.

ÜBERWACHEN SIE IHRE FORTSCHRITTE

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt und aufgeschrieben haben, können Sie mit Hilfe eines Fitnessplans Ihren Status überwachen und bleiben motiviert. Zu Ihrer Erleichterung haben wir dieser Bedienungsanleitung am Ende einen Fitnessplan beigefügt.

TRAININGSGRUNDLAGEN

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

TRAININGSDAUER

Für ein gesundes Ausdauertraining empfehlen wir die Richtlinien des American College of Sportsmedicine (ACSM).

- Trainieren Sie drei bis fünf Mal pro Woche.
- Wärmen sie sich vor dem Training für 5 - 10 Min. auf.
- Trainieren Sie 30 - 45 Min. lang.
- Reduzieren Sie allmählich die Trainingsintensität und machen Sie dann 5 - 10 Min. Stretching zum Abkühlen (Cool Down).

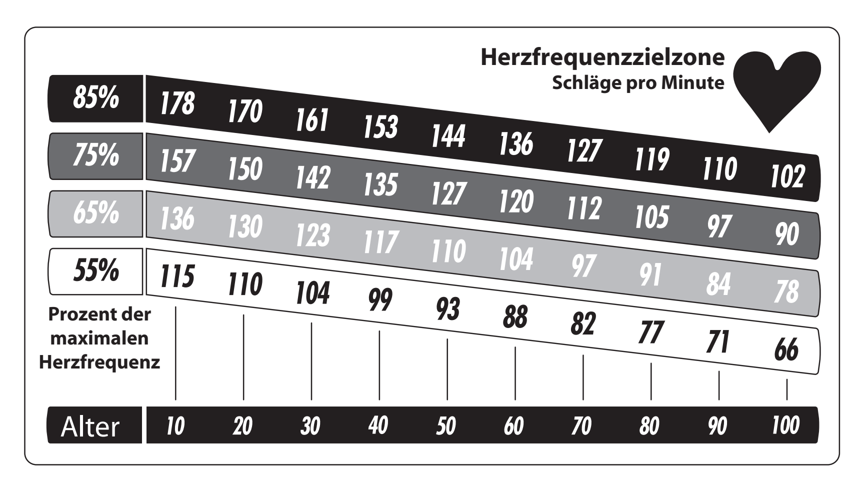
Ist Gewichtsverlust Ihr Hauptziel, sollten Sie fünf Mal pro Woche mindestens 30 Min. trainieren.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die bestmöglichen Trainingsziele zu erreichen, ist es notwendig mit der entsprechenden Intensität zu trainieren. Wir empfehlen zwei Möglichkeiten die Trainingsintensität zu messen: die Herzfrequenzzielzone, die subjektive Beurteilung.

HERZFREQUENZZIELZONE

Ihre Herzfrequenzzielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig vom Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die Trainingsherzfrequenz sollte in einem Bereich von 55 % bis 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen. Ihre maximale Herzfrequenz können Sie mit Hilfe der Formel 220 – Lebensalter errechnen.
Nutzen Sie die folgende Grafik um Ihre Zielfrequenzzone zu ermitteln.



Beispiel:
Ein 30-jähriger Mensch hat eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 190 (siehe Formel).

$$220-30 = 190$$

Anhand der Grafik hat diese Person eine Herzfrequenzzielzone von 104 -161. Das sind 55 % - 85 % von 190.

AUSGEWOGENES TRAINING

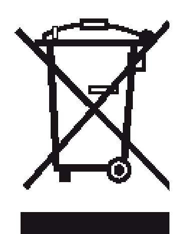
Neben dem wichtigen Aspekt des Ausdauertrainings sollten Kraft- und Dehnübungen ebenso Bestandteil Ihres Trainings sein. Nur so trainieren Sie ausgewogen und sorgen für ein geringeres Verletzungsrisiko, einen erhöhten Stoffwechsel, eine bessere Knochendichte und ein schnelleres Erreichen Ihrer Fitnessziele

KRAFTTRAINING

Krafttraining gehörte lange Zeit zu einer Trainingsform, die nur von jungen Männern ausgeübt wurde. Das hat sich durch wissenschaftliche Studien in den letzten 20 Jahren geändert. Studien belegen, dass unsere Muskelmasse ab dem 30. Lebensjahr abnimmt. Im Zuge dessen, verringert sich ebenso die Fettverbrennung und die physische Kraft, während sich die Anfälligkeit für Verletzungen erhöht. Nur gezielte Kraftübungen können diesem Verlust vorbeugen. Da gibt es sinnvolle Angebote und Möglichkeiten wie z.B.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte, Freihanteln, Medizinbälle und Gummibänder (Tubes).

Empfehlungen für ein minimales Krafttraining:

HÄUFIGKEIT: Zwei bis drei Tage pro Woche.
UMFANG: Ein bis drei Sätze bestehend aus acht bis zwölf Wiederholungen.



D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des dèchets

Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez I´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando I`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

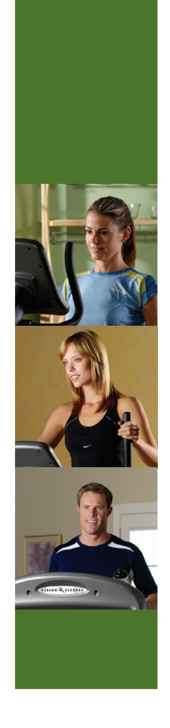
Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

komfortabel

leise

sanft

it all
starts
with a
vision





Kontakt

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen
Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@visionfitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@visionfitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.visionfitness.de